



こんにちは！歯科衛生士の佐川です。秋も深まり、木々が色づき始める季節となりました。11月9日は当院の開院記念日です。今年で25周年を迎えました。これからもより良い医院になるよう、スタッフ一同頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。  
秋といえば〇〇の秋、そんな言葉を耳にすることはありませんか？  
例えば、食欲の秋、睡眠の秋、スポーツの秋、読書の秋、などなど、たくさんあります。

そんな中、今月は睡眠についてお話したいと思います。

## 睡眠の質を下げるもの、行動

睡眠の質を下げってしまうものや行動があります。寝る直前に次のことをすると、睡眠の質が下がってしまいます。

### ①夜食

消化活動が睡眠の妨げになります。



### ②カフェイン

コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物には、意識が冴えてしまう効果があります。



### ③ブルーライト

スマホから発せられるブルーライトには眠気を発生させる「メラトニン」の分泌を抑える働きがあります。

睡眠の質が下がると、不安やストレス増加などの心の不健康や、注意力や作業効率の低下に繋がります。次の日のコンディションのためにも、寝る前の行動には注意しましょう。



## 睡眠の質を上げる食

### ～飲み物～

#### 睡眠の質を上げる飲み物

白湯 ホットココア ホットミルク

※就寝直前に飲むのは

なるべく避けましょう。



直前に温かい飲み物を摂取すると体温が上昇し、目を覚ましてしまう可能性があります。

また、消化に時間がかかる飲み物やカフェインを含む飲み物は胃を刺激し、眠りに入るまでの時間を延ばす可能性があります。就寝直前は、水やカフェインのないハーブティーなどの飲み物を選ぶことが理想的です。個人の体質や好みに合わせて、最適な飲み物や飲み方を見つけることも大切です。日々の習慣に組み込んで、睡眠の質を高めましょう。

### ～食べ物～

#### 睡眠の質を上げる食べ物

バナナ、玄米、肉類、チーズや牛乳などの乳製品、カツオやマグロなどの青魚、豆腐や納豆などの大豆加工食品

#### 睡眠の質を上げる栄養素

トリプトファン 乳製品・青魚に含まれる

グリシン 肉類・魚介類に含まれる、アミノ酸の一種

GABA 発芽玄米に多く含まれる、アミノ酸の一種

マグネシウム ひじき・昆布・わかめに含まれる

多くの食べ物から摂ることができるので、毎日摂取することは難しくはないですが、特に意識して摂取すると睡眠の質向上につながるでしょう。

良い睡眠をとって健康的な生活を送っていきましょう！



11月2、9、16、30日(木)は休診です。  
よろしくお願いいたします。



医療法人 SHT  
まき歯科・矯正歯科クリニック  
Smile Health Thanks



〒700-0975 岡山市北区今3-1-35  
TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106  
HP: <http://www.maki-dental.jp>  
Mail: [makishika@do5.enjoy.ne.jp](mailto:makishika@do5.enjoy.ne.jp)  
<http://blog.livedoor.jp/makishika/>

